

ACTUALIDAD ENCUESTA

PREGUNTAMOS
A LOS ESPAÑOLES
SIGMA DOSLOS DATOS HABLAN
¿APROBAMOS
LOS ESPAÑOLES
EN HIGIENE?
SÍ, Y CON NOTA

La ducha es nuestra amiga, como también lo son el cepillo de dientes y la lavadora. Unos buenos hábitos que resultan imprescindibles para la salud y para relacionarnos con los demás.

TEXTO **CRISTINA ALDAZ**
ILUSTRACIÓN **CARMEN CASADO**

Los británicos tienen fama de no cuidar demasiado su higiene dental y los europeos del sur –entre los que nos encontramos– no figuramos entre los más limpios en el imaginario colectivo. Bien, pues es el momento de derribar mitos, porque los españoles somos requetelimpios, al menos según esta encuesta: el 71,8% nos duchamos a diario. Sólo nos adelantamos los italianos, pulcros, pulcrísimos, y los griegos. Si hablamos de meternos bajo la alcachofa cada dos días, la cifra desciende hasta el 20,8% y afortunadamente hasta el 1,5% cuando es una vez por semana.

Entre los que frecuentan a diario la ducha, incluso hay más de un 12% que lo hace en dos ocasiones. Pero ¿es esto bueno para la piel? Sí, siempre y cuando se guarden unas medidas de seguridad, afirma la doctora Sara Carrasco, dermatóloga del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) de la Academia Española de Dermatología, quien da las pautas para una higiene adecuada: «Duchas cortas, con la temperatura del agua moderada y con jabón *syndet*, es decir, jabón sin jabón, tanto en gel como en pastilla, que no altera la función barrera de la piel. Si nos duchamos una segunda vez el mismo día, no es necesario volver a utilizar jabón. Es importante también no usar esponjas exfoliantes y secar sin friccionar con la toalla».

Todo esto para quien elija ducharse, porque hay otros que prefieren métodos alternativos, sobre todo los mayores de 55. Para ellos el bidé se convierte en algo fundamental.

¿Y los dientes? ¿Nos los lavamos lo suficiente? Aquí, en general, también aprobamos con nota, pues el 93% de la población lo hace al menos una vez al día, un poquito más las mujeres (94,7%) que los hombres (92%). Dos veces al día lo hace el 38,6% y tres veces, el 38,3%. Pero si vamos al detalle no salimos tan airosos. Según el odontólogo Iván Malagón, deberíamos lavarlos «después de comer cualquier cosa o de beber cualquier cosa que no sea agua».

Esto nos hace quedarnos boquiabiertos, pero tiene su explicación científica: «Todo alimento o líquido que tenga azúcar termina siendo aprovechado por las bacterias y desde ese primer instante empieza la degenera-

ción del esmalte y la provocación de las caries. No lavarse bien la boca también afecta a las encías, que sostienen los dientes fijos».

La higiene bucal no acaba aquí. Malagón afirma que «es necesario usar hilo dental e irrigador. Además, cepillar la lengua –en ella se acumulan el 30% de las bacterias de los alimentos–, prestar atención a las mucosas y a los labios, que hay que cepillar». La conclusión es clara y debemos tenerla en la cabeza como un mantra: «No es la cantidad de cepillado, sino su calidad, lo que marca la diferencia».

Si mantenemos una adecuada higiene personal, debemos prestar la misma atención a la ropa. Para empezar, las toallas: el 65,3% las lava una vez a la semana, pero aquí nos quedamos con un suspenso. La doctora Carrasco dice que hay que cambiarlas un mínimo de dos veces por semana y dicta otras normas: «Deben estar extendidas para que no acumulen humedad, ser de algodón o microfibra y lavarse sin suavizante».

En cuanto a la ropa, cerca del 30% la lava tras llevarla una vez y el 44,2% después de dos usos. Mal: según la doctora aquellas piezas en contacto directo con nuestro cuerpo deberían cambiarse a diario. Si hablamos de ropa interior, el porcentaje de quienes la cambian todos los días sube hasta el 78,9% y el 42,9% no la desecha hasta que no se rompe.

El término *higiene* viene de la palabra griega que significa sano, y es que la higiene es salud, tanto para uno mismo como para los que lo rodean. Porque ¿quién no se ha sentido mal en el trabajo cuando el compañero de al lado desprende mal olor? ¿Cuántas conversaciones con otros colegas para decidir cómo decirle que pase más a menudo por la ducha? Una situación nada deseable que desgraciadamente se produce de vez en cuando: el 53% no se atrevería a decírselo y el 36%, sí. La psicóloga Leticia Martín recomienda hacerlo, pero de un modo «delicado, trabajado y profesional, en un entorno discreto y bajo un prisma empático, de cercanía y respeto». Nada de *huelas mal...*, sino *entiendo que...*; nada de mirada acusatoria, sino cómplice. Porque, para Martín, las relaciones sociales se ven condicionadas por la higiene personal. Todos los hemos comprobado. ■

★ Población: personas de 16 a 65 años. Ámbito: España. Técnica de recogida de información: a través del panel Sigma Dos by Trust Survey/on line (CAWI)/RRSS. Fecha de campo: 5 a 8 de septiembre de 2023. Muestra: 1.711 entrevistas. La muestra permite trabajar con un margen de error de +-2,7% para un nivel de confianza del 95,5% y en el supuesto de variables con dos categorías igualmente distribuidas.



